

MISURE DEL CORPO

Conoscere come è fatto e come funziona il proprio corpo significa diventare maggiormente consapevoli di sé stessi.

Io sono il mio corpo.

prof. Giuseppe Sibilani

L'AUXOLOGIA è la scienza che studia l'accrescimento del corpo umano .

LE TAPPE DELL'ACCREScimento SONO:

- **INFANZIA:** periodo che va da 0 ai 3 anni.
- **FANCIULLEZZA:** da 3 anni all'inizio della pubertà.
- **PREADOLESCENZA:** da 11 ai 13 anni per le femmine e da 12 ai 14 per i maschi (caratterizzata da rapido accrescimento corporeo, sviluppo sessuale, ricerca iniziale di indipendenza dai genitori).
- **SECONDA ADOLESCENZA:** da 13 ai 15 anni per le femmine e da 14 ai 16 per i maschi (caratterizzato da accrescimento somatico e sviluppo sessuale più lento e regolare, ricerca di integrazione al gruppo di coetanei come riferimento sociale).
- **TERZA ADOLESCENZA:** da 15 ai 18 anni per le femmine e da 16 ai 19 per i maschi (caratterizzato da equilibrio della crescita e della identità sessuale, ripresa del dialogo intrafamiliare, sviluppo affettivo tramite il rapporto di coppia).

L'antropometria è la branca che rileva le misure corporee tramite strumenti fisici (metro, bilancia, plicometro).

Le misure più frequentemente utilizzate sono le seguenti:

- statura
- peso corporeo
- circonferenze
- pliche cutanee
- impedenza

PESO IDEALE

Il concetto di peso ideale è da considerarsi superato. È meglio ragionare in termini di peso consigliato, individuato utilizzando le determinazioni antropometriche. Le formule che definiscono il peso ideale hanno dunque un valore relativo, ma servono comunque per valutare in modo equilibrato il contesto. Le più utilizzate sono quelle di Broca, Keys e Puerari (consigliato)

Broca

Peso ideale Uomini (kg) = Altezza (cm) – 100

Peso ideale Donne (kg) = Altezza (cm) – 104

Keys

Peso ideale Uomini = (altezza in m)² x 22,1

Peso ideale Donne = (altezza in m)² x 20,6

Il limite di tutte le formule è di fornire un singolo dato univoco, scarsamente flessibile. Aggiungendo alla formula di Keys modificata, un range di flessibilità di ± 4 Kg per gli uomini, e di ± 3 Kg per le donne si ottiene un metodo di calcolo discretamente attendibile (Puerari, 2008):

Puerari

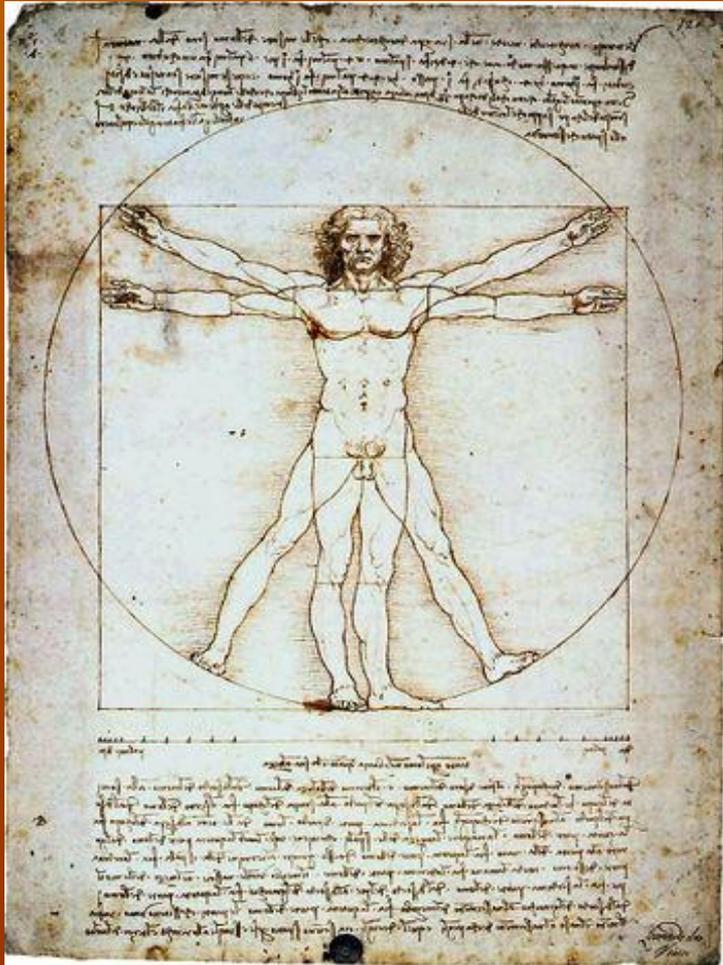
Peso ideale Uomini = (altezza in m)² x 23

Peso ideale Donne = (altezza in m)² x 21

Range uomini: peso ideale ± 4

Range donne: peso ideale ± 3

A misura d'uomo: Leonardo e l'uomo vitruviano



Focalizziamo poi la nostra attenzione su tre frasi scritte da Leonardo da Vinci.

- 1) “Tanto apre l'omo ne' le braccia, quanto è lla sua alteza”
- 2) “Dal gomito alla punta della mano fia la quarta parte dell'omo”
- 3) “Tutta la mano fa la decima parte dell'omo”

Cerchiamo di verificare o confutare queste frasi.

Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI)

Questo indice utilizza due misurazioni (peso ed altezza) e fornisce l'intervallo di peso considerato nella media. Si tratta di una formula semplice: peso, espresso in chilogrammi, diviso il quadrato dell'altezza, espressa in metri:

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$



■ GLI INDICI DI MASSA CORPOREA

■		
■		
■	IMC	Stato
■	<16	Magrezza estrema
■	16-17	Magrezza moderata
■	17-18,5	Sottopeso
■	18,5-25	Normopeso
■	25-30	Sovrappeso
■	30-40	Obesità moderata
■	>40	Obesità grave

La salute è la condizione di completo benessere fisico, psichico e sociale. “Mens sana in corpore sano” (Cicerone)

SCHEMA CORPOREO

Percezione istintiva del proprio corpo e delle sue diverse parti in relazione allo spazio, agli oggetti e agli individui circostanti, sia in condizioni di movimento sia statiche

L'immagine corporea di sé stesso non è propria del bambino alla nascita, ma si delinea attraverso un percorso che si protrae fino agli 12-13 anni

Conclusioni

L'autostima

L'autostima è la valutazione che una persona ha di se stessa. Chi ha bassa autostima ha scarsa fiducia nelle proprie capacità e nella propria persona, viceversa chi ha un'alta autostima ripone una smodata fiducia in se stesso. L'autostima varia nel corso della vita di ciascuno e alterna fasi diverse, per questo va coltivata e alimentata durante il corso dell'esistenza. Ecco perché è importante imparare a migliorarci, partendo proprio dalla conoscenza di noi stessi, di come siamo, di quali sono i nostri limiti reali ma anche le nostre potenzialità per imparare a sfruttarle al meglio.